Narrative Terapi

Temel Kavramlar Sözlüğü

Narrative Terapi Kavramlarına Genel Bir Bakış

Furkan Onur Eken & Mehmet Dinç

Haziran 2014

1) Externalising: Dışsallaştırma

Dışsallaştırma, 1980'lerin başında aile terapisi alanına dahil olan kavramlardan bir tanesidir. Genellikle insanlar, terapistlere başvurduklarında problemlerinin farkında ve bu problemleri içselleştirmiş olarak gelmektedirler. Problemler genellikle insanların doğalarında içsel olarak algılanır. Dışsallaştırma yöntemleri, içselleştirme yöntemlerine karşıt olarak kullanılırlar. Dışssalaştırma kişileri problemlerle bağdaştırmak yerine, kişinin geçmişini ve kültürünü problem kaynağı olarak görür. Dışsallaştırmanın asıl amacı; kişinin, kendinin ve problemin aynı şey olmadığının farkına varmasını sağlamaktır. Bir problemi dışsallaştırmanın bir çok yöntemi vardır. Bu yöntemlerden bir tanesi; insanların kendilerini tanımlarken kullandıkları sıfatları değiştirmektir. "Ben depresif bir insanım."sözüne karşılık " Bu depresyon dönemi seni ne zamandır etkiliyor ? " ya da "Bu depresyon sende ne gibi farkındalık yarattı ? " gibi sorular sorulabilir. Diğer bir yöntem ise kişilere sorular sorarak problemleri karakterize etmeye teşvik etmektir. Örneğin, bir çocuk ile çalışırken, yaramazlık problemi " Bay Yaramazlık seni çok kandırıyor mu ? " ya da " Bay Yaramazlık seni çok ziyarete geliyor mu ? " şeklinde sorular sorarak dışsallaştırılabilir.Bu tür sorularla kişi ile problemler arasına bir mesafe konulur; kişinin problemle arasındaki ilişkisini gözden geçirmesi sağlanır.

2) İnternalising: İçselleştirme İnternalised: İçselleştirilmiş

Bir değeri kendine alınmak ve kendi kişiliği ile özdeşleştirmek anlamına gelmektedir. Narrative terapiye göre içselleştirme, kişinin kendini problemle özdeş olarak algılayıp kendini problemin kaynağı olarak görmesidir. Terapiye gelen kişiler genelikle problemi içselleştirmiş ve problemin kaynağı olarak kendini görmektedir. İçselleştirilmiş problemler kişiyi etkisi altına alır ve kişinin problemden kurtulmasını engeller. Terapiye gelen bir kişinin problemini içselleştirdiğini anlamanın yöntemlerden bir tanesi kendisi için kullandığı sıfatlara bakmaktır. Kişi kendini " Ben değersiz biriyim, ben beceriksiz bir insanım ya da ben depresif biriyim " şeklinde anlatabilir. Bu gibi sıfatlar danışanın problemi içselleştirdiğinin bir göstergesidir. Narrative Terapide içselleştirilmiş problemler dışsallaştırma konuşmaları ile dışavurulur; kişinin problemi görmesi ve problemle arasına bir mesafe koyması sağlanır.

3) Externalising Conversations: Dışsallaştırma Konuşmaları

Dışsallaştırma konuşmaları, problem dışsallaştırılırken yani kişiden bağımsız hale getirilirken yapılan konuşmalar sürecidir. Dışsallaştırma konuşmaları sürecinde danışan kendi kimliğini problemden ayırır ve problemi sadece kendisiyle ilişkisi olan bir varlık olarak ele almaya başlar. Bu süreç boyunca problemin danışan üzerindeki etkisi azalır ve problemin çözümü kolay bir hale gelir. Dışsallaştırma konuşmalarının en belirgin yönlerinden bir tanesi, daha geniş bir düşünce tarzını kişiye kazandırmaktır. Bu sayede kişi probleme daha geniş bir açıdan bakacak ve problemin farklı yönlerini görerek problemi kimliklendirebilecektir.

4) De-centre The Problem: Problemin Merkezden Uzaklaştırmak

Narrative Terapide, problemin merkezden uzaklaştırılması, problemle kişi arasına mesafe koyulması anlamına gelmektedir. Bu sayede de problemin kişi üzerindeki etkisi azaltılmış olur. Dışsallaştırma konuşmaları kişi ve problemi birbirinden ayırarak, problemin kişinin hayat merkezinden uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Problem kişinin hayatının merkezinden çıkarıldığında, diyaloğun merkezinde olan şey kişinin problemin çözümü için hayatında bulduğu deneyimler ile becerilerdir, ardından bu nokta kişi için bir keşif odağı haline gelir. İnsanların problem ile olan ilişkilerinde kendilerine bir konum belirlemesini istemek, problemin kişinin hayatı üzerindeki etkilerinin iyileştirmeye başlaması için bir fırsat yaratır. Çünkü kişi artık problem ile arasına bir mesafe koymuş ve problemi her açıdan görebilmektedir.

5) Unique Outcomes: Eşsiz Sonuçlar

Eşsiz sonuçlar problemin etkisinin en zayıf olduğu anlardır. Bu anlar bir mekan, kişi ya da zamanla ilişkili olabilir. Eşsiz sonuçlar danışanın hayatının sadece baskın hikayeden ibaret olmadığının birer kanıtıdırlar. Danışan eşsiz sonuçları görerek problemin etkisinden kurtulabileceğini hisseder ve hikayesine şimdiye kadar baktığından farklı bir pencereden bakmaya başlar. Eşsiz sonuçlar alternatif hikayerin oluşturulması için de birer fırsattır. Eşsiz sonuçlar ve beklentiler alternatif hikaye içine yerleştirilmek için idealdirler. Örneğin, kendinin değersiz olduğuna inanan bir danışanın terapiye geldiğini varsayılırsa, “değersizlik” kavramının dışsallaştırılmasından ve problemin geçmişinin ve etkilerinin keşfedilmesinden sonra, “değersizlik” kavramının danışanı en az etkilediği zamanlar bulunabilir. Bu zamanlar (Eşsiz sonuçlar) danışanın yanındaki bir kişi, herhangi bir zaman ya da bulunduğu bir yer olabilir. Sonrasında ise eşsiz sonuçların alternatif hikayelere yerleştirilme süreci başlar.

6) Alternative Story: Alternatif Hikaye

Kişinin yaşadıklarına ya da kişinin hayatındaki baskın hikayeye karşı alternatif olarak oluşturulan hikayelerdir. Alternatif hikayeler yaşadıklarımızın diğer bir versiyonur, diğer bir değişle yaşanmışlıkların farklı şekilde öyküleştirilmesidir. Alternatif hikaye, kişinin etkisi altında olduğu baskın hikayeye karşı danışman yardımı ile yeniden üretilen hikayelerdir. Bu sayede danışan olaya farklı açılardan bakma yetisi kazanır. Problem dışsallaştırıldıktan ve eşsiz sonuçlar keşfedildikten sonraki aşama ise eşsiz sonuçların alternatif hikayeye yerleştirilmesidir. Bu sayede alternatif hikayede eşsiz sonuçları hisseden danışan baskın hikayedenin etkisinder kurtularak problemden bir adım daha uzaklaşacaktır. Alternatif hikayeler oluşturulduktan sonraki adım ise bu hikayeler arasından tercih edilen hikayenin bulunmasıdır.

7) Rich Description (Thick Description) : Zengin Tanımlama

Zengin tanımlama sözlük anlamında olduğu gibi Narrative Terapide de ayrıntılı ve her yönününe değinecek bir biçimde anlatma anlamını taşımaktadır. Problemi dışsallaştırmak sadece başlangıçtır, sonraki adım ise alternetif hikayeyi zengin bir biçimde tanımlamaktır. Kişilerin alternatif hikayelerini zengin tanımlamak , onların seçimlerine yardımcı olmakta ve büyük değişikliklerin olmasına olanak sağlamaktadır. Narrative terapi uygulamaları insanların hayatındaki alternatif hikayelerin zengin tanımlamalarını üretmek için kullanılır. Kişilerin hayatlarının zengin tanımlarını oluşturmak onların hayatında büyük değişiklikler yapmamıza olanak sağlar. Kişilerin baskın ve alternatif hikayerini zengin bir biçimde tanımlamak kişinin bu hikayelere daha geniş bir açıdan bakmasını ve hikayelerde gizli kalmış ayrıntıları farketmesini sağlar. Bu sayede de danışana daha zengin bir bakış açısı kazanmış olur.

8) Metaphor: Metafor

Bir şeyi başka bir şeye benzeterek anlatırken kullanılan unsurdur.Terapide kullanılan bazı değerler, mecaz, öykü ve anekdotlar da metaforlar arasındadır.

9) Outsider Wintess: Dış Şahitlik- Dış Şahit

Öyküsel Terapide danışanın varolan çeviresinden bir kişinin terapi sürecine katılmasıdır. Dış şahit danışanın ailesinden, arkadaşlarından, yakın çevresinden olabileceği gibi bir uzman da olabilir. Dış şahitlik uygulaması boyunca terapi sürecine katılan kişi terapisti ve danışanı dinler, sorular sorar ve kendi gözlemlerini aktarır. Dış şahitlik uygulaması danışana kendi öyküsüne farklı bir gözle bakmasına ve öyküsünü farklı açılardan görmesine olanak sağlar. Dış şahitlik uygulamaları terapi odasında yaşananlar ile kişinin hayatı arasında bir bağ oluşmasını sağlar. Terapi sürecinde birden fazla dış şahit katılabilir. Böyle durumlarda terapi sürecinde takım çalışması yapabilir. Dış şahitler birbirleri ile konuşurlar, tartışırlar ve terapi sürecine yardımcı olacak açıklamalar yapıp sorular yöneltebilirler. Bu esnada ise terapist ve danışan dış şahit grubunu dinlerler ya da onlarda konuşmaya katılabilirler. Bu süreç terapi sürecindeki öykü ve terapi sürecinin zenginleşmesinde önemli rol oynar.

10) Preferred Story: Tercih Edilen Hikaye

Terapist ve kişi tarafından oluşuturulan alternatif hikayelerin arasından şeçilmiş, danışan için en uygun olduğu düşünülen hikaye biçimidir. Danışan tercih edilen hikayeyi yaşadığı baskın hikaye ile karşılaştırarak mantıksal çıkarsamalarda bulunur. Alternatif hikayeler tercih edilen hikayelerin istenilen doğrultuda oluşmasını sağlar ve kişinin baskın hikayesinin yerini alabileceği zaman tercih edilen hikaye konumuna gelir. Eşsiz sonuçların ve beklentilerin tercih edilen hikayelere yerleştirilmesi çok önemlidir. Danışan tercih edilen hikayede beklentilerini ve problemin zayıf olduğu anları görür ve problemin çözülebileceğine dair olan inancı artar; böylece danışan problemden bir adım daha uzaklaşmış olur.

11) Definitional Ceremony: Tanımsal Seremoni

Dış şahitlik uygulaması esnasıda kullanılan, dış şahitlerin terapi sürecine katılarak danışana farklı bakış açısı kazandırmayı amaçlayan bir tekniktir. Tanımsal seremoniler kişinin kendi kimliğine ve hikayesine daha önce bakmadığı bir açıdan bakmasını ve farketmediği noktaları görmesine olanak sağlar. Tanımsal seremoniler ile kişi kendi varlığına, değerine ve yaşamına tanıklık eder. Tanımsal seremoni dört ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, terapist dış şahitlerin eşliğinde danışanla görüşme yapar (Dış şahitler mümkünse tek yönlü bir ekranın arkasında olabilirler) ,dış şahitler burada dinleyici konumundadır. İkinci bölümde ise dış şahitler danışan ve terapist ile yer değiştirerek kendi aralarında danışandan duydukları konu hakkında tartışırlar. Bu bölümde danışan ve terapist dinleyici konumundadır. Üçüncü bölümde de terapist danışana dış şahitlerden duydukları hakkındaki fikrini sorar ve bunun üzerinde tartışılır. Dördüncü yani son bölümde ise dış şahitler, danışan ve terapist bir araya gelir ve teranımsal seremoni süreci boyunca konuşulanlar üzerinde çalışılır ve konuşmalar değerlendirilir.

12) Re- Authoring: Yeniden Yazma

Öyküsel metafor ve yeniden yazış kavramları terapi dünyasında ilk defa David Epston ve Michael White tarafından ele alınmıştır. Hikayenin, kişi ve terapist tarafından farklı bir biçimde tekrar oluşturulularak alternatif hikayelerin üretilme sürecidir. Yeniden yazış konuşmaları, terapist ve danışan tarafından beraberce oluşturulur (Co- Authoring). Yeniden yazış uygulaması, hiçbir hikayenin tek başına kişinin yaşadıklarının tümünü içermesinin mümkün olmadığı ve her zaman tutarsızlık ve çelişkilerin var olacağı varsayımını temel alır. Hayatımızdaki olaylardan oluşturabilecek başka hikaye konuları her zaman var olmaktadır. Bunun gibi, kişiliklerimiz de hayatlarımız gibi bir çok hikayenin varoluşu ile oluşmaktadır. Kişinin baskın hikayesi yerine alternatif hikayerin oluşturulması yeniden yazma konuşmaları ile yapılmaktadır. Eşsiz sonuçların ve beklentiler yeniden yazış uygulamaları esnasında alternatif hikayerin içine yerleştirilir.

13) Land Scape of Action Questions: Eylem Alanı Soruları

Hikayeler bir çok boyut üzerine temellendirilmiştir. Eylemin temeli bu bağlamda davranışlar ve aksiyonlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu sorular kişinin hikayesinin davranış ve olay boyutunu sorgular; hikayenin nerede geçtiği, içerisinde kimlerin bulunduğu, ne zaman olduğu ve nasıl olduğuna dair bilgileri içerir. Bu tür sorular kişinin hikayesinin davranışsal tanımlaması üzerinde durur. Kişiye olayın nasıl gerçekleştiği, olay esnasında düşündükleri ve hissetikleri hakkında sorulan sorulardır. Bu sorular – Ne, Nerede, Nasıl, Ne zaman- gibi yaşanılan olayı ya da hikayeyi davranışsal ve niteliksel olarak tanımlayıcı sorulardır. Eşsiz sonuçlar ortaya çıkarılıp sözlü olarak ifade edilmeye başladığında bu tür sorular sorulur. Böylece eşsiz sonuçlar daha açık bir şekilde anlaşılır, problemin kişiyi en az etkilediği anlar (Bu anlar herhangii bir yer, zaman yada kişi ile ilişkili olabilir) ayrıntılı olarak keşfedilmiş ve her yönüyle irdelenmiş olur. Sonrasında ise bu eşsiz sonuçlar alternatif hikayelere yerleştirilirilir.

14) Landsape of İdentity Questions: Kimlik Alanı Soruları

Kişinin kendi kimliğini sorgulayan sorulardır. Hikayenin yönlenmesine etki eden kişinin kimliğindeki etmenler hakkında sorular sorar. Bu sorular kişinin olayları kendi kişliğince nasıl yorumladığına ve bu yorumlama sürecinde hangi kimlik özelliğinin etkili olduğunu sorgular. Bu sorular kişinin kendi kimliğini keşfetmesine yardımcı olur, kişinin kendini tanımasını sağlar ve kişide farkındalık yaratır. Bu tür sorular kişinin kendi kimliği ve diğer kişinin kimliği hakkında mevcut algının dışına çıkarak kişinin kendisine yönelik farklı bir bakış açısı kazandırmayı amaçlar.

15) Land Scape of Consciousness Questions: Bilinç Alanı Soruları

Bilinç alanı soruları danışanın hikayesindeki kişiler hakkındaki yorumlarını ve gözlemlerini sorgular. Bu bilinç alanı olayların ve kişilerin danışanın bilincinde nasıl bir etki bıraktığını ve danışanın bu etmenleri nasıl yorumladığı hakkındaki sorulardır. Bu tür sorularda önemli olan kişinin durumu kendi bilincinde nasıl yorumladığıdır ve bu sorular kişinin bilincindeki ve bilinç altındaki olaya etki eden etmenler keşfetmemizi sağlar.Danışanın bu tür sorulara verdiği cevaplar danışanın kimlik gelişiminin, isteklerinin, inançlarının ve olay içindeki davranışlarının amaçlarının anlaşılmasında yardımcı olur.

16) Dominant Story: Baskın Hikaye

Kişinin hayatında baskın olan, kişinin yaşadığı ve etkisi altında olduğu hikayedir. Narrative Terapi insan hayatının bir çok hikayeden oluştuğunu ve çok sayıda hikayeyi aynı anda yaşandığını söyler. Hayatında bir çok hikayeyi aynı anda yaşayan bireyi en çok etkileyen hikayeye baskın hikaye adı verilir. Baskın hikayeler genellikle problem temellidir. Danışanlar genelikle baskın hikayenin etkisini yoğun bir şekilde hissettikleri zaman çözüm ihtiyacı duyarlar. Narrative Terapinin amaçlarından bir tanesi de kişinin baskın hikayesinin etkisini azaltmaktır. Yeniden yazma, dışsallaştırma ya da dış şahitlik gibi uygulamalarla kişiye hayatındaki tek hikayenin baskın hikaye olmadığı gösterilir ve bu hikayenin etkisinden kurtulması sağlanır. Terapinin ileriki süreçlerinde ise alteratif hikayeler üretilir, bunların içerisinden danışan ve terapist tarafından seçilen tercih edilen hikaye baskın hikayenin yerini alır.

17) Mapping İnfluence Question: Etkisini Haritalama Soruları

Kişi ile problem arasındaki ilişkiyi detaylı olarak anlatmak amaçlı, dışsallaştırılmış problemle ilgili yöneltilen sorulardır. Etki haritalama soruları iki farklı soru tekniği uygulanarak sorulmaktadır. Sorulardan ilki problemin kişi üzerindeki etkisini, diğeri ise kişinin problem üzerindeki etkisini sorgular. Bu sorular kişinin problemi her yönüyle ve ayrıntılı bir biçimde görmesini sağlar. Kişi bu sorularla problemi tanır; kendi ve problem arasındaki ilişkiyi daha net görür. Kişi problemle kendi arasındaki ilişkiyi gördüğünde ve problemi daha iyi tanıdığında, kişinin problemle başaçıkması kolaylaşır.

18) Mapping: Haritalama

Gözüken problemin kimliklendirilmesi ve öykü ile bağlantısının kurulmasıdır. Kişi olumlu kişisel özelliklerini hatırlamaya teşvik edilir. Haritalama yöntemi kişiyi öyküsünü ve olayları hatırlamaya teşvik etmek ve bunun sonucunda alınan çıktıları ayrıntılı bir biçimde belirlemektir.Böylelikle kişi problemi daha iyi bir biçimde görüp anlayabilir.

19) Therapeutic Documents: Terapötik Dökümanlar

Terapötik sürece yardımcı olan ve bu sürecin etkisini arttıran dökümanlardır. Terapötik süreç bu dökümanlar sayesinde kayıt altına alınır. Bu dökümanlar terapi sürecinindeki danışanın kaydettiği ilerlemeyi görmek için de kullanılılarlar. Terapötik dökümanların başlıcaları mektuplar, video kayıtları, ödüller ve sertifikalardır. Mektuplar terapi süreci boyunca en etkin şekilde kullanılan terapötik dökümandır. Terapist terapi bitiminde terapide konuşulanlar hakkında bir mektup yazar ve danışana verir, böylece danışan hem terapi sürecinde konuşulanları hatırlamış olur hemde farkındalık kazanır. Ödüller ve sertifikalar da özellikle çocukları motive etmek ve onları için terapi sürecini somutlaştırmak amaçlı kullanılan dökümanlardır. Araştırmalarda terapötik mektupların 4.5 seansa bedel olduğu görülmüş ve terapi sürecine büyük etkisi olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır.

20) Narrative : Öykü

Kişilerin yaşadıkları ve kendileri hakkında anlattıkları olay örgüleridir. Kişilerin olaylar hakkında hatırladıklarını ve düşündüklerini temsil ederler. Bu öyküler hayat boyu kişinin geçmişi ve içinde bulunduğu kültürün etkisi ile oluşur ve şekillenir. Bununla beraber her bireyin hayatını ve dünyayla ilişkisini tanımlayan ve organize eden bir çok öykü vardır. Narrative terapiye göre kişinin hayatı bir çok öykünün birleşiminden ibarettir. Narrative terapide tercih edilen hikaye, baskın hikaye, alternatif hikaye gibi birçok hikaye çeşidi bulunmakta ve bu hikayeler terapi süreci boyunca etkin bir biçimde kullanılmaktadır.

21) Re- Membering: Anımsama

Yeniden üye yapma terimi, aralarında güney kaliforniyadaki eski Yahudi topluluklarıda bulunduğu çok sayıda farklı bağlamlarda çalışmalar yapmış olan Barbara Myerhoff adlı antropojist tarafından keşfedilmiştir. Barbara tekrar üye yapma terimini özel bir çeşit hatırlama olarak tanımlamıştır. Re-membering terimi , kişinin hayat hikayesine ait üyelerin tekrar hatırlanması olarak tanımlanabilir. Michael White " Re-membering " terimini öyküsel terapi ile tanıştırmıştır ve Hayat Kulübü denilen bir olgu tarafından hayatımızın yönlendiğini belirtmiştir. Re- Membering uygulamaları kişi hayatında bulunan bireyleri ve onlarla içinde bulunduğu ilişkiyi irdeleme ve kişinin Hayat Kulübündeki üyelerin konumlarını ve statülerini tekrar gözden geçirme fırsatı verir. Anımsama konuşmaları esnasında kişinin hayatında statüleri belirlenin kişiler üstinde konuşulur ve danışana: " Ayşe teyze ile olan ilişkinin ona ne ifade ettiğini düşünüyorsun ? , Ayşe teyze sence neden sana bu şekilde davrandı ? ya da " Ayşe teyze şu ana kadar senin hayatına ne kattı ve hayatında ne gibi değişiklikler yarattı ? " şeklinde sorular sorulur. Böylece danışanın Hayat Kulübündeki kişilerle olan ilişkilerini gözden geçirmesi ve eğer varsa problemin farkedilmesi sağlanır. Bu aşamanın sonrasında ise danışan Hayat Kulübündeki üyeleri istediği şekilde tekrar konumlandırarak hayatına kendi istediği doğrultuda yön vermiş olur.

22) Club of Life: Hayat Kulübü

Michael White (1997), insanların kişiliğinin "Hayat Kulübü" olarak anılabilecek bir terim tarafından şekillendirildiği düşüncesini geliştirmiş ve aslında hepimiz hayatını içerisinde farklı rütbe ve statülerde üyeleri olan bir kulübe benzetmiştir. "Hayat Kulübü" müzün bu üyeleri, "kulüp" içerisinde çoğunlukla farklı rütbe ve konumlara sahiptirler. Bir kişinin hayatını "üyeleri olan bir kulüp" olarak düşünmek, terapötik konuşmalar için yeni imkanlar sunar. Remembering uygulamaları Hayat Kulübümüzde bulunan kişilerin (yani hayatımızdaki kişilerin) üyeliklerini gözden geçirmek ve yeniden düzenlemek için bize yeni bir fırsat sunar. Remembering konuşmaları sırasında danışan Hayat Kulübündeki istediği bir kişinin rütbesini arttırabilir ya da azaltabilir ve hayatındaki kişilerin konumlarını dikkatlice düzene koyar.

23) Post- Structrualism: Post-Yapısalcılık

Postyapısalcı felsefe, yapısalcılık sonrası denilen dönem içinde ortaya çıkmış ve kendisini en temelde yapısalcılığı sorunsallaştırmakla temellendirmiş olan düşünce biçimidir. Bu felsefi düşünce yapısalcılığın aksine gerçekliğin hiçbirzaman bilinemeyeceğini ve doğruluk söylemlerinin ise kişinin bulunduğu toplumdaki insan içsel değerlerini temsil eden metaforlar olduğunu savunur. Postmodern bir terapi yaklaşımı olarak Narrative Terapi, postmodern felsefeden oldukça etkilenmiş ve temel düşüncelerini postmodern felsefeden almıştır. Özellikle postmodern felsefenin öncülerinden Michel Foucault'un sosyal varsayımlar ve önyargılar düşüncesi ile Jacques Derrida'nın yeniden yapılandırma yaklaşımını söz konusu temel düşüncelerin başında sayabiliriz. Yine feminizm,antropoloji ve coğrafya da Öyküsel Terapinin sıklıkla başvurduğu ve beslendiği kaynaklardır.. Psikolojik ve psikiyatrik hastalıklara ve sorunlara yönelik psikoterapinin kullanımı Psikodinamik Terapi ile başlamıştır. Birinci Dalga Terapi olarak adlandırılan Psikodinamik Terapi; patoloji odaklıdır ve sorunun kaynağının insanın problemli kişiliğinde yattığını öne sürer. İkinci Dalga Terapiler olarak adlandırılan Bilişsel Terapiler ve aile terapileridir. Psikodinamik terapilerden farklı olarak gizli anlamların yerine "şimdi ve burada"ya odaklanmışlardır. Üçüncü Dalga Terapiler ise Postmodern yaklaşımlar olarak isimlendirilirler. 1990'lı yıllarda yayılmaya başlayan postmodern yaklaşımların en bilinenleri Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi ve Narrative Terapidir.

24) Dis- Membering: Üyelikten Çıkartma

Kavramsal olarak üyelikten çıkarma anlamına gelmektedir. Narrative Terapiye göre bu kavram Hayat Kulübündeki kişilerin bulundukları pozisyon ya da statüden uzaklaştırılması veya çıkarılması anlamına gelmektedir. Dis- Membering işlemi yapılacak olan kişi genellikle danışanı negatif bir şekilde etkileyen ya da problemin etrafındaki kişilerdir. Bu sebeple danışan bu kişilerin Hayat Kulübündeki statülerini düşürmeyi ya da bu kişileri üyeliklerini sonlandırmayı seçebilir. Bir kişinin Hayat kulübündeki statüsünün değişmesi bu kişi ile kurulacak iletişimi belirlemede önemli bir etkendir. Danışanın değer verdiği, görüşlerini önemsediği ve güvendiği kişiler Hayat Kulübünde önemli bir statüye sahip olabilirler; fakat danışan güvenmediği ya da kendisine zarar verebileceğine inandığı kişilerin üyeliklerine son verebilir. Dis- Membering uygulamalarında danışan, kendi üzerinde olumsuz etki yapan ya da probleme kaynaklık edebilecek durumdaki ki kişilerle ilişkisini gözden geçirir ve Terapist- Danışan işbirliğinde gerekli müdehale yapılır. Dis- Membering uygulamaları problemin danışan üzerindeki etkisini azaltmada önemli bir yere sahiptir çünkü danışan problemle ilişki bir kişinin Hayat Kulübü üyeliğine son verek problemin etkisinden bir adım daha uzaklaklaşmış olur. Dis- membering uygulamaların kullanıldığı alanlardan bir tanesi de özellikle yakınları vefat eden kişilerdir. Terapist – Danışan işbiliğinde vefat eden kişinin Hayat Kulübü üyeliğine son verilir; danışanın bu olumsuz durumun etkisinden kurtulması sağlanır.

25) Multiple Stories: Çoklu Hikaye

Narrative Terapi kişilerin hayatlarının birden fazla hikayelerden oluştuğunu temel almaktadır. Bu temele göre kişiler bir anda birden fazla hikayeyi yaşamaktadır ve bu hikayelerinin hep birinin ayrı bir geçmişi ve oluşum süreci vardır.İnsanlar günlük hayatlarında spor, iş, aile hayatı vb.. gibi aksiyonları aynı anda yaşayabildikleri gibi bunun gibi birden fazla hikayeyi bir arada yaşarlar. Birden fazla hikayenin aynı anda varolma durumu çoklu hikayeler olarak adlandırılır. Okulunda ve derslerinde çok başarılı olan bir danışanın terapi esnasında bu hikayesine " Başarı " ismini verebilir ve aynı zamanda danışan arkadaşları yaşadığı bir takım olaylardan ötürü diğer bir hikayesine " Değersizlik" ismini verebilir.

26) Deconstruction: Yapı çözümcülüğü

Dışsallaştırma konuşmalarıyla gizli ve baskın hikayelerin farkına varılması ve danışana kendi hikayesine farklı açılardan bakmasını sağlayarak problemin zayıf ve eksik yönlerini görmesinin sağlanmasıdır. Bu süreçte ise danışan bu hikayenin yaşanabilecek alternatiflerden biri olduğuna dair farkındalık kazanır ve hikayenin danışan üzerindeki etkisi azaltılmış olur. Bu süreç içerisinde Danışan problemin etkisinden kurtulamayacağı düşüncesinden kurtulur ve baskın hikayesini yıkması sağlanır.

27) Thin Description: Zayıf Tanımlama

Çoğu kişi hikayelerini anlatırken hikayelerin olumsuz kısımlarına değinmektedirler. Kişiler hikayelerini tanımlarken genellikle kendilerine yada diğer kişilere karşu suçlayıcı ifadeler kullanırlar ve problem odaklı tanımlamalar yaparlar. Zayıf tanımlamalar genellikle kişilerin hatta karşılaştıkları problemlere karşı kulladıkları olumsuz (Tembel, bencil, berbat, yalancı...) sıfatlardan oluşmaktadır. Bu tür tanımlamalarda problem ya da olay ayrıntısız olarak tek bir bakış açısından anlatılır. Bu tür tanımlamalar zayıf tanımlama olarak adlandırılmaktadır.

28) Thin Story: Zayıf Hikaye

Tek bir bakış açısı ile hikayeyi tek yönden ele alınan ve zengin olarak tanımlanmayan hikayelerdir. Bu tür hikayeler danışanın yaşadığı olay ve danışanın deneyimleri ile ilgili az ve ilişkisiz bilgi içerir. Bu tür hikayeler basit ve yüzeyseldir; terapist tarafından keşfedilerek zengin tanımlanması gereken hikayelerdir.

29) Thick Stories: Zengin Hikaye

Terapist ve danşan işbirliğinde her yönüyle, ayrıntılı olarak ve bir çok bakış açısıyla tanımlanmış hikayelerdir. Danışanın hikayesi en ince ayrıntısı ile tam olarak açık bir şekilde gözler önüne serilmiştir. Bu tür hikayeler kompleks ama anlaşılırdır ve yaşanınan olay zengin olarak tanımlanmıştır. Bu tür hikayeler içerisinde yoğun anlam barındırır; terapist bu tür hikayelerin içinde çok fazla eşsiz sonuç keşfedebilir.

30) Problem-Saturated Story : Problem Odaklı Hikaye

Bu tür hikayeler kişinin problemini odağa alarak bu çerçevede ilerler. Genellikle baskın hikayeler de problem temelli hikayeler arasındadır. Bu tür hikayeler kişiyi olumsuz olarak etkileyen vetamamnen problemin etkisi ile çevrelenmiş hikayelerdir. Bu hikayeler Dışsallaştırma, yeniden yazma ve eşsiz sonuçların keşfedilmesi gibi Narrative Terapi yöntemleri uygulanarak kişinin hayat odağından çıkarılır ve yerlerine tercih edilen hikayeler koyulur.

Kaynakça

1) Carey, M. & Russell, S. (2002). *Externalising- commonly asked questions*. Retrieved May-10, 2014 from the World Wide Web: http://www.dulwichcentre.com.au/externalising.html
(Sayfa: 3 Paragraf: 1)

2) Carey, M. & Russell, S. (2002). *Externalising- commonly asked questions*. Retrieved May-10, 2014 from the World Wide Web: http://www.dulwichcentre.com.au/externalising.html
(Sayfa: 3 Paragraf: 2)

3) White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York: W. W. Norton & Company
White, M. (1995). Re- Authorig Lives: Interviews and Essays. Adelaide: Dulwich Centre

4) Carey, M. & Russell, S. (2002*). Externalising- commonly asked questions*. Retrieved May-10, 2014 from the World Wide Web: http://www.dulwichcentre.com.au/externalising.html
(Sayfa: 7 Paragraf: 3)

5) White, M. (2005). *Workshop Notes*. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work. Adelaide:Dulwich Centre.

Carey, M. & Russell, S. (2002). *Externalising- commonly asked questions*. Retrieved May-10, 2014 from the World Wide Web: http://www.dulwichcentre.com.au/externalising.html
(Sayfa: 9 Paragraf: 1)

6) White, M. (1995). *Re- Authorig Lives: Interviews and Essays*. Adelaide: Dulwich Centre
Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Pub.

7) Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Pub.
White, M. (1995). *Re- Authorig Lives: Interviews and Essays*. Adelaide: Dulwich Centre

8) –

9) White, M. (1995). *Re- Authorig Lives: Interviews and Essays*. Adelaide: Dulwich Centre White, M. (2005). Workshop Notes: *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. Adelaide:Dulwich Centre.
Carey, M. & Russell, S. (2003). *Re-Authoring : Some answers to commonly asked questions.* Adelaide:Dulwich Centre (Page: 1 Paragraph: 3)

10) Carey, M. & Russell, S. (2002*). Outsider Witness Practices- Commonly aske d questions*. Adelaide:Dulwich Centre (Page:3 Paragraph:1)

11) White, M. (1995). *Re- Authorig Lives: Interviews and Essays*. Adelaide: Dulwich Centre
White, M. (2005). Workshop Notes: *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. Adelaide:Dulwich Centre.
Carey, M. & Russell, S. (2002*). Outsider Witness Practices- Commonly aske d questions*. Adelaide:Dulwich Centre (Page:8 Paragraph:5)

12) White, M. 1995: *Re-Authoring Lives: Interviews and Essays*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
Carey, M. & Russell, S. (2003). *Re-Authoring : Some answers to commonly asked questions.* Adelaide:Dulwich Centre (Page: 1 Paragraph: 3)

13) White, M. (2007). Maps of Narrative Practice. New York: W. W. Norton & Company

14) White, M. (2007). Maps of Narrative Practice. New York: W. W. Norton & Company

15) Boroff, M. (2009). The Art of Asking Questions In A Narrative Therapy. San Francisco: UMI Dissertations Publishing

16) Stolz, P. (1996). *The Shipping News" Michael White's Narrative Therapv and Wilderness Enhanced Programs: Stories of Change*. Retrieved May- 29, 2014 from the World Wide Web: http://www.evolve.org.au/docs/Research%20%26%20Publications/Papers%20and%20Publications/The%20Shipping%20News.pdf

17) –

18) –

19) Fox, H. (2003). Using Therapeutic Documents: A Review. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work. Adelaide:Dulwich Centre.

20) Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Pub.

21) Sommers-Flanagan, John & Sommers-Flanagan, Rita (2004). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice*. New Jersey: Wiley.

Carey, M. & Russell, S. (2002). Remembering- Commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. Adelaide: Dulwich Centre.

22) Myerhoff, B. & Ruby, J. (1982). A Crack in the Mirror: Reflexive Perspectives in Anthropology."Ed. Jay Ruby. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Carey, M. & Russell, S. (2002). Remembering- Commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. Adelaide: Dulwich Centre.

23) Carey, M. & Russell, S. (2002). Remembering- Commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. Adelaide: Dulwich Centre

Prochaska, James O. & Norcross, John C. (2010). Systems Of Psychotherapy.7.ed.:Brooks/Cole

24) White, M. (1995*). Re- Authorig Lives: Interviews and Essays*. Adelaide: Dulwich Centre

Carey, M. & Russell, S. (2002). Remembering- Commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. Adelaide: Dulwich Centre

25) Thomas, L. (2002*). Poststructuralism and therapy – what's it all about?* . The International Journal of Narrative Therapy and Community Work. Adelaide: Dulwich Centre

26) –

27) Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Pub.

28) Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy: An Overview. Brooks/Cole*

29) Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy: An Overview. Brooks/Cole*

30) Cornfeld, Y. (2010). *Narrative Therapy*. Retrieved May-23, 2014 from the World Wide Web: http://yosefcornfeld.com/?page_id=8